

## EQ 自测：你留给人的第一印象如何？

准备好纸笔，记下每题得分，最后求出总分哦~

1、与人初次会面，经过一番交谈，你能对他(她)的举止谈吐、知识能力等方面作出积极、准确的评价吗？

- A、不能。——1分
- B、很难说。——3分
- C、我想可以。——5分

2、你和别人告别时，下次相会的时间地点是？

- A、对方提出的。——3分
- B、谁也没有提这事。——1分
- C、我提议的。——5分

3、当你第一次见到某个人，你的表情是？

- A、热情诚恳，自然大方。——5分
- B、大大咧咧，漫不经心。——1分
- C、紧张局促，羞怯不安。——3分

4、你是否在寒暄之后，很快就找到双方共同感兴趣的话题？

A、是的，对此我很敏锐。——5分

B、我觉得这很难。——1分

C、必须经过较长一段时间才能找到。——3分

5、你与人谈话时的坐姿通常是？

A、两膝靠拢。——5分

B、两腿叉开。——1分

C、跷起“二郎腿”。——3分

6、你同他(她)谈话时，眼睛望着何处？

A、直视对方眼睛。——5分

B、看着其他的东西或人。——1分

C、盯着自己的纽扣，不停玩弄。——3分

7、你选择的交谈话题是？

A、两人都喜欢的。——3分

B、对方所感兴趣的。——5分

C、自己所热衷的。——1分

8、通常第一次交谈，你们分别所占用的时间是？

A、差不多。——3分

B、他多我少。——5分

C、我多于他。——1分

9、会面时你说话的音量总是？

A、很低，以致别人听得较困难。——3分

B、柔和而低沉。——5分

C、声音高亢热情。——1分

10、你说话时姿态是否丰富？

A、偶尔做些手势。——3分

B、从不指手划脚。——5分

C、我常用姿势补充言语表达。——1分

11、你讲话的速度怎么样？

A、频率相当高。——1分

B、十分缓慢。——3分

C、节律适中。——5分

12、假若别人谈到了你兴味索然的话题，你将？

A、打断别人，另起一题。——1分

B、显得沉默、忍耐。——3分

C、仍然认真听，从中寻找乐趣。——5分

请算出总得分：

2~22分为A

23~46分为B

47~60分为C



#### A、首次效应差

也许你感到吃惊，因为很可能你只是依着自己的习惯行事而已。你本心是很愿意给人一个好印象，但你的不经心或缺乏体贴、或言语无趣，无形中使人对你做出错误的勾勒。必须记住交往是种艺术，而艺术是不能不修边幅的。

#### B、首次效应一般

你的表现中存在着某些令人愉快的成分，但同时又偶有不够精彩之处；这使得别人不会对你印象恶劣，却也不会产生很强的吸引力。如果你希望提高自己的魅力，首先必须从心理上重视，在“交锋”的第一回合显示出最佳形象。

### C、首次效应好

你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活中的接触者，无疑他们都有与你进一步接触的愿望。你的问题只在于注意那些单向的对你“一见钟情”者。